

Constantin Pehoiu

***Atletism. Curs de bază pentru
uzul studenților din anul I,
Educație fizică și sport***

Valahia University Press
Târgoviște, 2007

844
967

**Atletism. Curs de bază pentru
uzul studenților din anul I,
Educație fizică și sport**

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVIȘTE - ROMÂNIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv. XI 1748



Constantin Pehoiu

CUPRINS

CAPITOLUL I. INTRODUCERE ÎN DOMENIUL ATLETISMULUI	5
I.1. Concept. Definiție	5
I.2. Evoluția atletismului pe plan mondial	6
I.3. Evoluția atletismului în țara noastră	10
CAPITOLUL II. SISTEMUL DE ORGANIZARE ȘI COMPETIȚIONAL ÎN ATLETISM	13
II.1. Rezultate de vârf ale atletismului mondial și românesc	17
CAPITOLUL III. BAZELE TEHNICII ALERGĂRILOR ATLETICE	31
III.1. Ciclul pasului alergător	31
III.3. Oscilațiile corpului	36
III.4. Alergarea de viteză cu start de jos	39
III.5. Alergările de ștafetă	46
III.6. Alergările de garduri	53
III.7. Alergările de cros	60
CAPITOLUL IV. BAZELE TEHNICII SĂRITURILOR	63
IV.1. Fazele săriturilor	64
IV.2. Săritura în lungime	69
IV.3. Săritura în înălțime	77
CAPITOLUL V. BAZELE TEHNICII ARUNCĂRILOR	93
V.1. Fazele aruncărilor	93
V.2. Factorii care determină lungimea aruncărilor	96
V.3. Aruncarea greutății	98
CAPITOLUL VI. ÎNȚIEREA ÎN PROBELE ATLETICE	111
VI.1. Probleme generale ale metodicii învățării exercițiilor de atletism ..	112
VI.2. Etapele învățării exercițiilor de atletism	113
VI.3. Considerații generale privind metodică învățării probelor de alergare	114
VI.4. Alergarea de viteză și de ștafetă	115
VI.5. Alergarea de rezistență și pe teren variat	123
VI.6. Considerații generale privind metodică învățării probelor de sărituri	127
VI.7. Considerații generale privind metodică învățării probelor de aruncări	130
VI.8. Tehnica și metodică probelor de aruncări	140

CAPITOLUL VII. EDUCAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN MIJLOACE SPECIFICE ATLETISMULUI	152
VII.1. Antrenamentul de viteză	155
VII.2. Antrenamentul de forță	165
VII.3. Antrenamentul de rezistență	176
VII.4. Antrenamentul îndemânării	193
BIBLIOGRAFIE	207